

<<魔法不老美人>>

图书基本信息

书名：<<魔法不老美人>>

13位ISBN编号：9787538155419

10位ISBN编号：7538155414

出版时间：2008-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：胜田小百合

页数：144

译者：曹佳俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<魔法不老美人>>

前言

前言让我们现在就成为可爱的“不老美人”吧！

我的职业是脊椎按摩师。

我的使命是每天帮助患者矫正脊柱，调节自主神经，使大家的自然康复力百分之百地发挥。

但是，实际上我还有另一个身份。

那就是“不老美女”。

39岁的我是一个2岁小孩的母亲，面临即将到来的不惑之年，我仍然信心百倍，微笑着迎接挑战。

成为脊椎按摩师之前，我的经历有点特殊，我毕业于美术大学的油画系。

上学时我参加了剧团，虽然毕业后在设计事务所工作，但我一直没有间断剧团的活动。

之后，我离开了设计事务所，专注于

<<魔法不老美人>>

内容概要

现代的人们为重返青春采取了很多的措施，有的去整形，有的去注射药物……这些手段使人从外表上看确实变的年轻了，但是并不是真正的年轻。

本书作者追求的重返青春是身心共通的也就是“自然的重返青春”。

它以健康而具有活力的美为目标，不仅使人从外表上看上去年轻美丽，而且免疫力也会提高，使人从根本上再现自己美丽的青春。

如果掌握了作者在书中所讲的保持青春的魔法，您的身体就会从细胞开始重返曾经的青春亮丽。

作者所总结出的这套魔法以“打造健康完美的骨骼”、“使用正确的化妆品”、“掌握健康的饮食”为全攻略使您在三个月以后完成一个华丽的大变身！

<<魔法不老美人>>

作者简介

作者：(日本)胜田小百合 译者：曹佳俊胜田小百合生于1968年。
是盐川学院脊椎按摩研究所的第26届毕业学员。
获得了日本芳香协会一级资格认证。
是日本整体医学协会专业会员。
从食物、皮肤护理、训练等方面入手钻研了防止女性衰老的方法。
独立研究了芳香疗法应用于健康美容的特别治疗。
另著有《打造不会衰老的魔女》。

<<魔法不老美人>>

书籍目录

前言 2 让我们现在就成为“不老魔女”吧！

第1章 矫正骨骼姿势重返年轻 10 抗老化的基础是美骨！

14 通过背部锻炼来提升脸部轮廓 16 不老美人都有一张对称的脸 18 预防、改善额头的皱纹 紧致上眼睑，让眼睛变得水灵 19 提升脸部轮廓 使左右脸的宽度均匀一致 20 颈部是最能体现女性年龄的部位 21 促进颈部血液循环操 22 颈部淋巴和甲状腺按摩法 24 有效治疗腿部浮肿的美腿操 26 4套美腿操 摆脱O型腿/消除腿部浮肿 锻炼脚掌力/疏通淋巴 27 有效改善扁屁股的紧臀操 28 股关节收紧操 股关节柔软操1 股关节柔软操2 股关节柔软操3 让您更漂亮的提臀操 30 唤醒全身细胞的西藏古传健体操 34 专栏1 用嘴呼吸的坏处！

7 第2章 锻炼脸部 36 通过锻炼脸部肌肉战胜引力 38 6套脸部训练操 紧致上眼帘&祛除额头皱纹 39 改善下眼睑皮肤松弛 40 擦掉法令线 41 改善脸部松弛 42 解决双下巴的问题 43 去除颈部皱纹 44 念“a,i,u,e,o”让您变美人脸 45 我锻炼脸部肌肉时爱用的三大法宝！

46 专栏2 低体温 真恐怖！

第3章 正确的化妆品与护肤 48 选择化妆品的关键：细辨其成分 54 保护皮肤上的良性细菌 56 保护肌肤内良性细菌的洗脸方法 60 推油按摩法 唤醒肌肤！

62 抗老化的按摩油&精油 64 抗老化沐浴法 66 通过保护头皮来防止脸部松弛 68 山茶油头皮按摩法 69 黑眼圈使人显老 72 毛孔攻坚战 76 光老化和斑点 80 战胜浮肿 81 消除脸部浮肿的简单按摩操 82 市售的可信赖化妆品目录 84 专栏3 面包、面食、奶汁烤饭、乳脂伊甸园 8 第4章 重返年轻的食谱 86 让您重返年轻的妙药 促进脑神经发达的迷迭香烤富含虾青素的大马哈鱼 87 醋拌海藻根、山芋和秋葵 富含透明质酸使肌肤保湿无间 88 富含神经酰胺的魔芋炖富含弹性蛋白的冻豆腐 绝对可以滋润您的肌肤 89 最佳抗老化食物 两种调味料和富含酵素的抗氧化沙拉 90 黑芝麻和胶原蛋白的豆乳冻 唤醒肌肤 91 洋白菜酵素汁 有效抗老 92 胡萝卜黑醋果汁 促进血液循环！

93 日本传统的草莓米酒 使肌肤由内而外美白！

94 推荐！

抗老化饮料 97 喝饮料来抗老 98 专栏4 与微波炉说再见 第5章 能使人重返年轻的食材 100 抗老化的基本主食 103 细胞膜的原料！最基本的油 106 抗老化调味料 抗老化不可缺少的基本调味料 110 可以吃的美容液食材 116 抗老化的基本吃法 124 专栏5 染发坏处多！

第6章 战胜荷尔蒙的不断减少问题 126 最后的敌人 战胜荷尔蒙的不断减少问题 130 保持甲状腺的健康 131 生长激素是这样产生的 132 促进生长激素分泌的体操 134 心的抗老化 140 后记

<<魔法不老美人>>

章节摘录

插图：

<<魔法不老美人>>

编辑推荐

《魔法不老美人》作者追求的重返青春是身心共通的也就是"自然的重返青春"。它以健康而具有活力的美为目标，不仅使人从外表上看上去年轻美丽，而且免疫力也会提高，使人从根本上再现自己美丽的青春。如果掌握了作者在书中所讲的保持青春的魔法，您的身体就会从细胞开始重返曾经的青春亮丽。作者所总结出的这套魔法以"打造健康完美的骨骼"、"使用正确的化妆品"、"掌握健康的饮食"为全攻略使您在三个月以后完成一个华丽的大变身！

<<魔法不老美人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>